1. **Czy zastosowanie hipnoporodu w porodzie wyklucza bycie świadomym? Czy będę pamiętać poród?**

Podczas stosowania technik hipnozy, jesteśmy świadomi, nasze krytyczne myślenie jest ograniczone. Jak najbardziej będziesz pamiętała poród.

1. **Kiedy najlepiej zacząć ćwiczyć hipnoporód, by miało to sens i zadziałało podczas porodu?**

Nie ma określonego tygodnia ciąży, w którym najlepiej zacząć ćwiczyć. Im wcześniej tym lepiej – często potrzebujemy czasu i ćwiczeń, aby łatwo wejść w hipnozę.

1. **Czy do hipnoporodu mogę przygotować się sama, korzystając z różnych materiałów z internetu, czy lepiej mieć jedną osobę, która będzie nas w tym prowadzić?**

W przestrzeni internetowej jest wiele świetnych stron zarówno polskich jak i angielskich o hipnoporodzie. Warto jednak spotkać się z instruktorką hipnorodzenia i wyjaśnić wątpliwości i usystematyzować zdobytą wiedzę.

1. **Czy mogę w dowolnych momentach wprowadzać się w stan hipnoporodu i z niego wychodzić?**

Oczywiście, że tak. Każda hipnoza jest autohipnozą. Możemy w każdym momencie wyjść ze stanu hipnozy.

1. **Czy jeśli zdecyduję się na znieczulenie zewnątrzoponowe, to wyklucza ono możliwość hipnoporodu?**

Techniki hipnorodzenia nie wpływają na przebieg porodu. Jak najbardziej można skorzystać ze znieczulenia i jednocześnie stosować techniki hipnoporodu

1. **Mogę łączyć hipnoporód z innymi niefarmakologicznymi metodami łagodzenia bólu?**

Oczywiście, że tak, nie ma w tej kwestii żadnych przeciwskazań.

1. **Czy obecność osoby towarzyszącej podczas porodu może mi pomóc lub przeszkodzić w wejściu w stan hipnozy?**

Osoba towarzysząca odgrywa ogromną rolę podczas porodu, również z zastosowaniem technik hipnorodzenia. Obecność świadomej, przygotowanej, osoby towarzyszącej będzie pomagała podczas porodu z zastosowaniem technik hipnorodzenia.